

אובדן חיות מחמד – צער ואבל שאינם זוכים להכרה

ד"ר רחל גילשטרומ (וינברגר), (2022)

petsinfamily@gmail.com

הקדמה

במשפחות רבות נחשבות חיות המחמד לבנות משפחה קרובות. לאור הקשר הרגשי העמוק, גם הצער לאחר אובדן הוא עמוק. על אף עוצמת הקשר הרגשי ועוצמת הצער לאחר מותן, אובדן אינו זוכה להכרה חברתית. מאמר זה עוסק באובדן חיות מחמד – כמקור לצער ואבל שאינם זוכים להכרה חברתית, ובהשפעת היעדר ההכרה על המשפחות האבלות.

חיות מחמד כבנות משפחה

ספרות רבה מלמדת על מקומן החשוב של חיות מחמד כבנות משפחה (גילשטרומ ווינברגר), (2017). גם מחקרים אחרונים מדגישים שההתקשרות החזקה כלפיהן עשויה להיות דומה להתקשרות לבני משפחה אנושיים ואף חזקה יותר (Park et al, 2020; Behler et al, 2021; Adams, 2021; Wilson et al, 2021).

על אף משך החיים הקצר יותר של חיות מחמד, כלבים וחתולים (וחיות מחמד נוספות) מלווים לרוב את משפחותיהם לפרקי זמן ממושכים של 10 שנים ומעלה. בתקופה זו, בני משפחה יכולים לעבור אירועי חיים חשובים כמו התבגרות, נישואין, גירושין, הבאת ילדים, שינויים במקום המגורים, אובדנים ועוד. חיות המחמד הנוכחות לצידם, יכולות להציע אהבה בלתי מותנית יציבה ועקבית, המסייעת בהתמודדות עם אתגרי החיים השונים (Adams, 2021).

לאור הקשר הרגשי החזק, גם הצער לאחר אובדן חיות מחמד הוא עמוק וממושך (Adams, 2021; Behler et al, 2020; Cleary et al, 2021), ותקופת האבל עשויה להימשך לעתים קרובות בין חצי שנה לשנה ולעתים אף לאורך כל החיים (Park et al, 2021).

מוות של חיות מחמד כצער ללא זכות

על אף עוצמת הקשר הרגשי ועוצמת הצער לאחר מות חיות מחמד, אובדן אינו מוכר כסיבה לגיטימית לצער ולאבל. בשונה מההכרה החברתית במוות של בני משפחה אנושיים, המלווה בטקסי פרידה, הנצחה וזיכרון, ופסק זמן לגיטימי מעבודה ומחויבויות אחרות כדי להתאבל, מוות של חיות מחמד אינו זוכה להכרה חברתית. הצער הרב שלאחר אובדן הינו צער שאין לו זכות (disenfranchised grief) (Park et al, 2021). היעדר ההכרה מתבטא במיעוט אפשריות מקובלות/ברורות לטקסי פרידה, הנצחה וזיכרון, וכן בהיעדר או במיעוט תמיכה חברתית מצד הסביבה הקרובה שאינה מאשרת את האובדן (להרחבה על צער שאין לו זכות, גילשטרומ ווינברגר), (2021).

בשל חוסר תמיכה חברתית, בני משפחה עלולים להישאר לבדם ביגונם, כשהם חשים שהאובדן הקשה של חיית המחמד נחשב לפחות משמעותי מאובדן אנושי ואולי אף חסר חשיבות. רבים

בוחרים לבודד עצמם בבתייהם כשהם חווים את צערם ואבלם בבדידות. גם כאשר מוצעת תמיכה חברתית, הם עלולים להתקשות להיעזר בה מחשש לחוסר הבנה, שיפוטיות והפחתה מעוצמת הקשר ועוצמת האובדן (Behler et al, 2020; Park et al, 2021). כך לדוגמה, נמצא בכמה מחקרים שאבלים בחרו להתבדח בראיונות על אבלם, לתאר עצמם כילדותיים/מגוחכים בשל רגשות הצער, כדי להימנע ממפגשים פוטנציאליים פוגעים של היעדר הכרה בצערם (Cleary et al, 2021; Redmalm, 2015).

היעדר ההכרה החברתית באובדן בא לידי ביטוי גם בציפייה להתמודדות מהירה וחזרה מהירה לשגרה (Wilson et al, 2021), בין השאר על ידי הצעות לאמץ חיית מחמד חדשה להחלפה מיידית של הקודמת.

היעדר ההכרה החברתית פוגע ביכולת לעבד את האובדן. הוא עלול להביא לדיכוי הצער, לחרדה, דיכאון, לרגשות אשם ובושה (בשל הפער בין רגשות הצער והכאב לבין חוסר ההבנה של חשיבות האובדן מצד הסביבה) ואף לגרום לתסמינים גופניים וקשיים בתפקוד. כך, תגובות הצער עלולות להפוך למורכבות ומתמשכות יותר (Cleary et al, 2021; Park et al, 2021; Wilson et al, 2021).

מקום ההכרה והתמיכה לאחר אובדן חיות מחמד

לחילופין, במידה והסביבה הקרובה מבינה את חשיבות ועוצמת הקשר אדם-חיה, ומציעה תמיכה והכרה בעוצמת כאב האובדן, האבלים יכולים להביע את רגשותיהם בגלוי, להתמודד טוב יותר עם תהליך האבל ואף לצמוח מתוכו.

אחרים קרובים ובני משפחה במיוחד יכולים לסייע באישור חשיבות האובדן ובהצעת תמיכה רגשית-חברתית מנחמת. על פי הספרות המקצועית (Park & Royal, 2020), וגם מתוך התנסות בקליניקה, למשפחה עשוי להיות תפקיד מרכזי בתמיכה החברתית. בני משפחה יכולים להתחזק מאוד זה מזה מתוך השותפות בחוויה הקשה של אובדן בת משפחה יקרה. שותפות זו יכולה להקל על הבידוד החברתי ולהעניק את התמיכה החברתית הנדרשת שעשויה להקל על תהליך האבל המורכב.

לצד השגת תמיכה והכרה באובדן חיות מחמד, משפחות יכולות לבחור וליצור לעצמן טקסי פרידה, הנצחה וזיכרון המתאימים לאופיין ובכך לאפשר לעצמן ולסביבה להכיר בחשיבות הקשר היקר ובאובדנו. כך, ניתן לבצע טקסי קבורה ולבנות מצבות כשעליהן דברי זיכרון בבתי קברות לחיות, ליצור אלבומי תמונות של חיית המחמד האהובה, לשמור חפצים אהובים שלה, להוקיר זיכרונות משמעותיים או לקחת חלק בארגונים להצלת חיות ועוד, (להרחבה על קבורה, מצבות, דברי זיכרון, ושאר טקסי זיכרון, ועל חשיבותם בשימור הקשר הרגשי עם החיות, גילשטרומ (וינברגר), 2021).

מקורות

גילשטרומ (וינברגר), ר. (2017). *חיות מחמד במשפחה - הגלוי, הסמוי ומה שביניהם, הקשרים טיפוליים*. גוונים.

גילשטרומ (וינברגר), ר. (2021). *אובדן חיות מחמד במשפחה - סיום החיים, המשך הקשר. חיפה*.

Adams, J. (2021). *Pet Death as Disenfranchised Loss: Examining Posttraumatic Growth and Attachment in College Students* (Doctoral dissertation, Colorado State University).

Behler, A. M., Green, J., & Joy-Gaba, J. (2020). We lost a member of the family. Predictors of the grief experience surrounding the loss of a pet. *Human Animal Interaction Bulletin*, 8(3), 54-70.

Cleary, M., West, S., Thapa, D. K., Westman, M., Vesk, K., & Kornhaber, R. (2021). Grieving the loss of a pet: A qualitative systematic review. *Death Studies*, 1-12.

Park, R., & Royal, K. (2020). A national survey of companion animal owners' self-reported methods of coping following euthanasia. *Veterinary Sciences*, 7(3), 89.

Park, R. M., Royal, K. D., & Gruen, M. E. (2021). A Literature Review: Pet Bereavement and Coping Mechanisms. *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 1-15

Redmalm, D. (2015). Pet grief: When is non-human life grievable?. *The Sociological Review*, 63(1), 19-35.

Wilson, D. M., Underwood, L., Carr, E., Gross, D. P., Kane, M., Miciak, M., ... & Brown, C. A. (2021). Older women's experiences of companion animal death: impacts on well-being and aging-in-place. *BMC geriatrics*, 21(1), 1-10.